- Правильная подготовка ко сну на полу или чрезмерно жесткой поверхности
- Индивидуальная степень жесткости

Сон на полу – мода или здоровье?

Много людей считает, что сон на полу – это просто модная тенденция. Но эти люди даже не догадываются о том, что для некоторых в мире это единственно доступный или традиционный способ сна. В основном такой метод практикуется в плохо развитых государствах, таких как Папуа Новая Гвинея и других странах среди народов, проживающих в джунглях, а также в странах с сильными культурными и жесткими иерархическими порядками - Древнем Китае и Японии. Там с давних времен было принято и сидеть, и спать на полу. Пропагандировалось, что именно так человек обретает единство со Вселенной. А все потому, что так человеку легче рано вставать и выходить работать в поле, так же его не тянет вечером валяться, ведь сон на полу не самое больше удовольствие. Известно, что во многих странах люди до сих пор не пользуются кроватями, диванами и другими спальными местами, так как у низших сословий сквозь века выработалась привычка к жестким поверхностям. Стоит отметить, что высшие сословия в этих культурах все же пользуются матрасами, например, японцы спят на футонах - нетолстые хлопчатобумажные матрасы. Здесь же важно понимать, что структура позвоночника японцев и китайцев, из-за вековых традиций претерпела существенные изменения и значительно отличается от структуры европейцев. Поэтому если для японца сон на полу - приемлемый вариант, то европейцу следует отнестись к такому решению взвешенно и серьезно. Лучше всего в этом случае, по мнению остеопатов, полежать пару часов на полу и затем перебраться на хороший матрас для дальнейшего правильного и полезного отдыха. А вообще, в таких делах не стоит следовать моде или прислушиваться к советам друзей или знакомых, матрас - сугубо индивидуальная вещь и решение должно приниматься пользователем самостоятельно исходя из своих собственных предпочтений. А самый простой способ для человека это понять - вспомнить на чем спал сегодня ночью, проанализировать какая жесткость у спального места по его мнению и, что хотелось бы изменить - сделать ее плотнее или мягче. Можно сравнить свое самочувствие на утро и степень жесткости домашнего спального места со сном у знакомых, гостинице, и сделать определенные выводы. Например, если кровать в гостях мягче чем дома и пробуждение утром стало комфортнее - по возвращению домой следует положить на свое спальное место одеяло и попробовать так поспать. И наоборот. В конце концов не нужно стесняться: можно полежать в шоуруме матрасов или заказать услугу «тестирование матраса на дому».

FLEX DREAM NOVA

ПОДРОБНЕЕ

EVITA ZONE

ПОДРОБНЕЕ

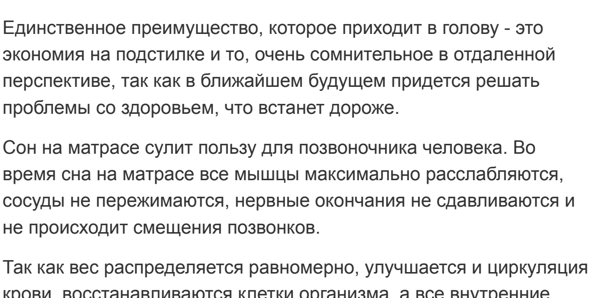
EVITA NORMA

ПОДРОБНЕЕ

Полезно ли вообще спать на жестком?

Чтобы разобраться во всех нюансах сна на полу, в первую очередь, необходимо понять, полезно ли в целом спать на жесткой поверхности.

ПРЕИМУЩЕСТВА



К сожалению, с точки зрения здоровья их нет. Известно что даже в каменном веке в пещере первобытные люди подкладывали себе под тело сено, папоротник, шкуры животных и др. Даже если понаблюдать за животным миром - все птицы и животные таскают в свои гнезда, дупла, норы - опилки, траву и др. Даже волки и собаки предпочитают спать на траве, в крайнем случае на земле. Так что пол это все-таки очень жесткая искусственно созданная человеком поверхность не пригодная для сна человека.

Единственное преимущество, которое приходит в голову - это экономия на подстилке и то, очень сомнительное в отдаленной перспективе, так как в ближайшем будущем придется решать проблемы со здоровьем, что встанет дороже.

Сон на матрасе сулит пользу для позвоночника человека. Во время сна на матрасе все мышцы максимально расслабляются, сосуды не пережимаются, нервные окончания не сдавливаются и не происходит смещения позвонков.

Так как вес распределяется равномерно, улучшается и циркуляция крови, восстанавливаются клетки организма, а все внутренние органы получают необходимую порцию кислорода. Сон на полу или чрезмерно жесткой поверхности может наоборот, создать предпосылки к смещению позвонков, нарушению кровотока.

Следует помнить, что шейные позвонки нуждаются в правильной поддержке. Если человек решил спать на жесткой поверхности, то лучше всего купить подушку с подшейными валиками, которая будет поддерживать голову в правильном положении, что обеспечит здоровый и полноценный отдых. В результате человек сможет ощутить прилив сил, бодрость, заметить улучшенное самочувствие и хорошее настроение.

НЕДОСТАТКИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Сон на полу или чрезмерно жесткой поверхности создает предпосылки к смещению позвонков, нарушению кровотока, излишней нагрузке на суставы и мягкие ткани.

В первую очередь, важно обратить внимание на то, правильно ли подобрана подушка, на которой человек собирается спать. Например, если голова будет выше по уровню, чем ноги, или же, наоборот, это может привести к бессоннице и плохому самочувствию.

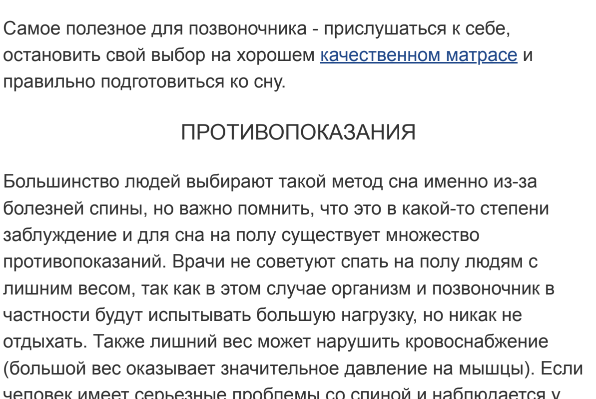
Также навредить организму может холодный пол, ведь это чревато переохлаждением и всевозможными серьезными болезнями. Чтобы избежать подобного, на пол можно постелить хотя бы тонкий матрас для дивана. Также следует позаботиться об отсутствии сквозняков и холодного воздуха в комнате.

Не менее важным для здоровья человека является и чистота пола. Поэтому тот, кто решил спать на нем, должен быть готов к частой уборке и аллергии на пыль в будущем. Ведь дышать пылью всю ночь – это не только очень вредно, но и опасно для организма.

КОГДА И КОМУ РЕКОМЕНДОВАНО

Сон на жесткой поверхности может порекомендовать только врач в определенных случаях. Например, это могут быть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Тем не менее, даже если он посоветует спать на жестком, следует прислушиваться к себе и своему самочувствию, и отказаться от этой затеи если будут нехорошие ощущения после пробуждения. Все-таки понятие «жесткий» у всех свое, точно так же как «кислое» и «сладкое». То, что врач подразумевает под словом «жесткий» является понятием достаточно относительным и может быть вовсе не жестким для определенного человека, так как каждый организм индивидуален. Ведь ощущение и понимание жесткости приходит из опыта: то, на чем человек спал с детства, то, на чем спит сейчас - зависит от веса, от конституции тела, от температуры в комнате (любит ли человек спать в прохладе или тепле - от этого отличается плотность материалов) и многих других факторов.

МИФЫ О СНЕ НА ПОЛУ И ЖЕСТКИХ ПОВЕРХНОСТЯХ



Сон на жесткой поверхности не избавит от всех болезней, а в некоторых случаях может только усугубить состояние. Только при определенных обстоятельствах сон на полу может положительно влиять на организм человека. Но это все очень индивидуально и выбирать такой метод стоит лишь имея рекомендации врачей.

Самое полезное для позвоночника - прислушаться к себе, остановить свой выбор на хорошем качественном матрасе и правильно подготовиться ко сну.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

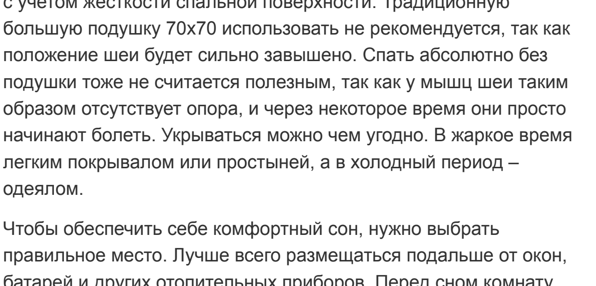
Большинство людей выбирают такой метод сна именно из-за болезней спины, но важно помнить, что это в какой-то степени заблуждение и для сна на полу существует множество противопоказаний. Врачи не советуют спать на полу людям с лишним весом, так как в этом случае организм и позвоночник в частности будут испытывать большую нагрузку, но никак не отдыхать. Также лишний вес может нарушить кровоснабжение (большой вес оказывает значительное давление на мышцы). Если человек имеет серьезные проблемы со спиной и наблюдается у специалиста, назначать себе самостоятельно сон на полу нельзя. Правильно будет придерживаться рекомендаций врача и не заниматься самолечением. Все-таки существуют случаи, при которых сон на твердых поверхностях может только усугубить болезнь.

Также от сна на полу и на чрезмерно жестких поверхностях следует отказаться людям, которые испытывают постоянный дискомфорт и сильные боли. В таком случае это вряд ли избавит человека от мучений, поэтому правильнее обратиться к специалистам и выявить проблему.

Правильная подготовка ко сну на полу или чрезмерно жесткой поверхности

Все же если принято решение спать на полу или чрезмерно жесткой поверхности, чтобы сон принес максимальную пользу и комфорт, следует правильно подготовить спальное место.

В первую очередь, следует понимать, что сон на полу не предполагает полное отсутствие какой-либо постели. Спать непосредственно на самом полу – вредно и очень неудобно. В таком положении мышцы не расслабляются, сосуды пережимаются, а кровообращение нарушается. Да и в целом, вряд ли кому-то удастся уснуть в таких условиях. Поэтому первый шаг – подготовка постели. Лучше всего остановить свой выбор на упругом матрасе, на котором тело не будет проваливаться. Если матраса нет, можно применить специализированный тонкий матрас. Такие делают для диванов и, как правило, у них небольшая высота - от 3 до 15 см. Удачным решением будет применение диванного матраса. А уже сверху следует постелить простынь.



Большинство людей задаются вопросом: нужна ли подушка в таком случае? Наиболее правильным решением будет применение правильно подобранной подушки. Так как если человек меняет жесткость спального места, то придется поменять и подушку, которая подбирается не только с учетом конституции спящего, но и с учетом жесткости спальной поверхности. Традиционную большую подушку 70х70 использовать не рекомендуется, так как положение шеи будет сильно завышено. Спать абсолютно без подушки тоже не считается полезным, так как у мышц шеи таким образом отсутствует опора, и через некоторое время они просто начинают болеть. Укрываться можно чем угодно. В жаркое время легким покрывалом или простыней, а в холодный период – одеялом.

Чтобы обеспечить себе комфортный сон, нужно выбрать правильное место. Лучше всего размещаться подальше от окон, батарей и других отопительных приборов. Перед сном комнату рекомендуется хорошо проветривать.

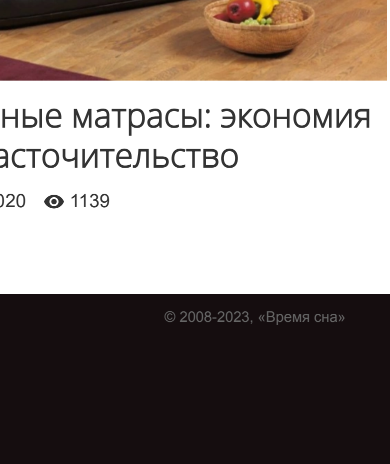
Кроме того, необходимо выбирать такое место, где будет достаточно пространства. То есть, лучше всего расположить постель подальше от стен и других препятствий. Это позволит не сковывать себя во время сна и избежать различных травм.

Индивидуальная степень жесткости

Можно сделать вывод, что сон на жесткой поверхности или даже на полу - подходит далеко не каждому человеку. Чтобы не добавить своему здоровью проблем, все-таки советуем остановить свой выбор на хороших матрасах, например, ортопедических или анатомических с разной степенью жесткости, индивидуально подобрать которые предлагаем из ассортимента нашего интернет-магазина. Консультанты с радостью окажут помощь в подборе и тестировании изделия.

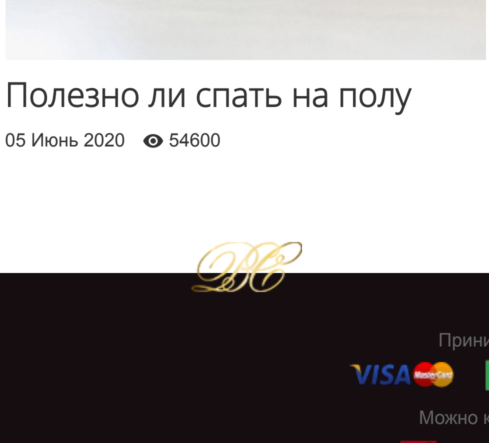
© 05 Июнь 2020 сон на полу сон жесткость позвоночник

Вам также будет интересно



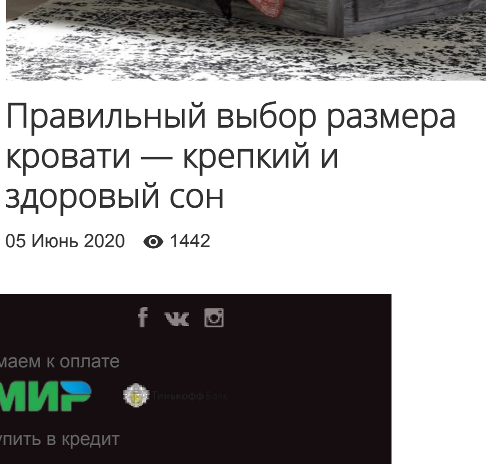
...ные матрасы: экономия ...асточительство

...020 1139



Полезно ли спать на полу

05 Июнь 2020 54600



Правильный выбор размера кровати — крепкий и здоровый сон

05 Июнь 2020 1442

© 2008-2023, «Время сна»

Принимаем к оплате

VISA MasterCard МИР

Можно купить в кредит